

豊岡だより 1月号



日	月	火	水	木	金	土
今年も どうぞよろしく お願い致します 	1	2	3	4	5	6
	休館日 明けまして おめでとうございます！ 年始は1月4日(木) 9:00から開館致します			ダーツサロン 17:00~19:00	スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45 カラオケフライデー 13:30~15:30	ぬりえサロン 10:00~16:00 看護師に相談してみよう 14:00~15:15 ダーツサロン 14:00~15:30
7	8	9	10	11	12	13
フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	Do you 英会話? 10:30~12:00	スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 ボイトレとコーラス 13:30~15:00 スローエアロビック 15:00~15:45	絵手紙講座 13:30~15:30	はじめてみよう太極拳 13:30~15:00 朗読講座 14:00~15:30 世代間交流 15:45~16:45 ダーツサロン 17:00~19:00	スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45 カラオケフライデー 13:30~15:30	ぬりえサロン 10:00~16:00 看護師に相談してみよう 14:00~15:15 イタリア語で歌ってみよう 14:00~15:00
14	15	16	17	18	19	20
フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 脳トレ講座 13:30~14:30 スローエアロビック 15:00~15:45 美爪講座 15:30~16:30	みなきてカフェ 14:00~15:00	豊岡川柳クラブ 16:30~18:00 ダーツサロン 18:00~20:00	スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45 カラオケフライデー 13:30~15:30	ぬりえサロン 10:00~16:00 看護師に相談してみよう 14:00~15:15 ダーツサロン 14:00~15:30
21	22	23	24	25	26	27
フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00	Do you 英会話? 10:30~12:00 リフレッシュヨガ 13:30~14:30	スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 ボイトレとコーラス 13:30~15:00 スローエアロビック 15:00~15:45	絵手紙講座 13:30~15:30	はじめてみよう太極拳 13:30~15:00 朗読講座 14:00~15:30 ダーツサロン 17:00~19:00	スポーツウェルネス吹矢 10:00~11:45 カラオケフライデー 13:30~15:30 豊岡ロードショー 17:00~19:00	ぬりえサロン 10:00~16:00 看護師に相談してみよう 14:00~15:15 ダーツサロン 14:00~15:30 個別スマホ相談会 15:00~17:00
28	29	30	31	豊岡 ロードショー 1月26日(金) 17:00~19:00 いきプラ体操 9:15~9:45 入浴日 月・水・金 10:00~16:40		
フラダンス 10:00~11:00 ぬりえサロン 10:00~16:00 千羽鶴を折ってつるす会 13:30~15:00	Do you 英会話? 10:30~12:00 みのるさんの歌ボラ 14:00~15:00	スポーツ輪投げサロン 10:00~11:30 スローエアロビック 15:00~15:45	ソープカービング 13:30~15:00			

介護予防あおぞらwith豊岡いきいきプラザ♪

みなきてカフェ 『豊岡 新春交流会』

～ 三味線の音色や民謡を楽しみましょう♪ ～

日時：1月17日(水) 14:00~15:00
 場所：1階 敬老室 出演：音芝会 費用：無料
 定員：25名程(先着順) 対象：60歳以上の港区民
 申込：12月20日(水)から、お電話または事務所受付まで(定員に達するまで)

無料 リクエストに応じて第2弾！ プロのネイリストによる「美爪講座」

綺麗で自分らしい、美しい手元にしてみませんか？

日時：1月16日(火) 15:30~16:30 場所：1階 敬老室
 持ち物：ハンドクリーム・フェイスタオル 材料費100円
 定員：6名(抽選) 対象：60歳以上の港区民
 申込：12月25日(月)~1月11日(木)までに、お電話または事務所受付まで
 ※当選者のみ、1月12日(金)以降電話にてご連絡します。

無料 皆で歌おう♪ 『みのるさんの歌ボラ』

懐かしい曲をギターとの音色と共に歌いませんか？

日時：1月29日(月) 14:00~15:00
 場所：1階 敬老室
 定員：20名(先着順) 対象：60歳以上の港区民
 申込：12月25日(月)から、お電話または事務所受付まで(定員に達するまで)
 ※リクエスト曲がある方は、職員までお声がけ下さい。

Zoom 配信です

無料 初心者でも大丈夫！ ソープカービング (石鹸彫刻)

良い香りの綺麗な模様のある石鹸で、プレゼントにも自宅のインテリアにも最適です！

日時：令和6年1月31日(水) 13:30~15:00
 場所：1階 敬老室 定員：6名(先着順) 対象：60歳以上の港区民
 持ち物：筆記用具、必要な方は眼鏡 費用：500円程度(石鹸、彫刻ナイフ代)
 申込：12月25日(月)から、お電話または事務所受付まで(定員に達するまで)

講座・イベント紹介

無料 初心者向け！個別スマホ相談会

日時：1月27日(土)
①15:00～ ②15:45～
③16:30～

場所：1階 ふれあいルーム
定員：①～③各1名ずつ(抽選)
対象：60歳以上の港区民
講師：福田 秋江氏
持物：スマートフォン、飲み物
申込：12月25日(木)～1月20日(土)までにお電話または事務所受付まで
※1月21日(日)以降、当選者のみに電話にてご連絡いたします。

30分
お1人につき
ずつです

無料 豊岡ロードショー



毎月選りすぐりの作品を上映しています！
お気軽に職員までお問合せ下さい！！
内容はポスターでも掲示致します(^O^)/

日時：1月26日(金) 17:00～19:00
場所：1階 敬老室 定員：12名(先着順)
対象：60歳以上の港区民
持物：飲み物
申込：不要 当日直接会場へお越しください

無料 輪投げサロン



日時：毎週火曜日 10:00～11:30
場所：1階 敬老室
定員：18名(先着順)
対象：60歳以上の港区民
申込：不要
※当日直接会場へお越しください

無料 世代間交流 ～かるた交流会～



豊岡児童館の子供たちと一緒に
楽しみませんか(^_^)?

日時：1月11日(木)
15:45～16:45
場所：1階 敬老室
定員：18名程(先着順)
対象：60歳以上の港区民
申込：不要
※当日直接会場へお越しください。

無料 ダーツサロン

日時：毎週木曜日 17:00～19:00
(※1月のみ第3木曜日18:00～)
毎週土曜日 14:00～15:30

場所：1階 敬老室 定員：18名
対象：60歳以上の港区民
持物：飲み物、タオル
申込：不要 当日直接会場へお越しください



1/13(土)、
ダーツサロン、お休みです。



無料

豊岡川柳クラブ

日時：令和5年4月～令和6年3月 16:30～18:00

※今月は第3木曜日：1/18(木)に開催

場所：1階 敬老室
対象：60歳以上の港区民 講師：団扇氏
持物：筆記用具、眼鏡(必要な方)、飲み物
申込：現在、年間メンバーを追加募集中。
お電話または事務所受付まで



みなさんのご参加
お待ちしております

無料

ぬりえサロン

脳トレやストレス解消に
ぬりえはいかがですか？



日時：毎週土・日曜日 10:00～16:00
場所：1階 ふれあいルーム
定員：6名(先着順)
対象：60歳以上の港区民
申込：不要 当日直接会場へお越しください

無料

看護師に相談してみよう



日頃のお悩みや疑問など
看護師にお話してみませんか？

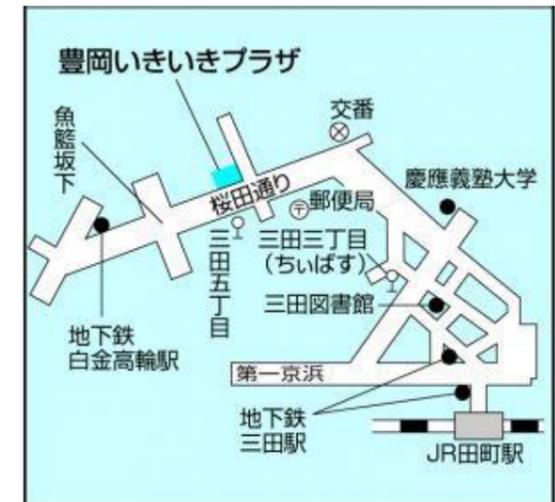
日時：毎週土曜日
(変更となる場合もございます)
①14:00～②14:45～(各回30分)
場所：1階 敬老室
定員：1名ずつ(先着順)
対象：60歳以上の港区民
持物：飲み物
講師：鋤本 教子(当館看護師)
申込：お電話または事務所受付まで

港区立豊岡いきいきプラザ (指定管理者：社会福祉法人 奉優会)

〒108-0073 東京都港区三田5-7-7
電話：03-3453-1591 FAX：03-3453-3613
【開館時間】月曜から土曜：9:00～21:30
日曜日：9:00～17:00

- 電車
地下鉄三田線・浅草線 三田駅 A3番出口 徒歩15分
地下鉄南北線・三田線 白金高輪駅 2番出口 徒歩10分
JR山手線・京浜東北線 田町駅 西口 徒歩15分
- 都営バス
(田87) 田町駅から渋谷駅 三田五丁目バス停前
(東98) 東京駅丸の内南口から等々力操車場 三田五丁目バス停前
- 港区コミュニティバスちいばす
(高輪ルート) 品川駅港南口から浅草線三田駅前
三田三丁目バス停 徒歩8分

ホームページ <http://ikiiki-toyooka.foryou.or.jp/>
メールアドレス ikiiki-toyooka@foryou.or.jp



★60歳以上の港区民の方はどなたでもいきいきプラザをご利用になれます。ご利用になる際は、いきいきプラザの個人登録が必要です。住所・氏名・年齢が記載された本人確認書類および緊急連絡先のメモをご持参下さい。
★講師の都合や天災等により事業が中止になる事があります。予めご了承ください。
★当プラザには駐車場がございません。公共機関のご利用をお願い致します。